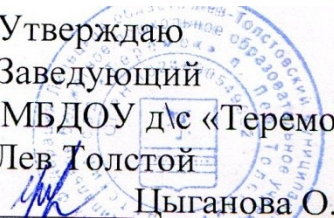


Утверждаю
Заведующий
МБДОУ д\с «Теремок»
п. Лев Толстой
Цыганова О.А.



**Примерное меню
для детей 1,5-3 лет, 3-8 лет
с 10,5 – часовым пребыванием
в МБДОУ д\с «Теремок»**

Составлено зав. производством
Сысоева О.В.

ДЕНЬ 1 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,6	4,5	26,4	168,45	0	335
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33	0	6
	печенье	35	2,8	6,3	23,1	157,5	0	Пр.
ИТОГО			13,58	19,04	59,84	461,95	0,03	
второй завтрак	банан	100	1,5	0,5	21	95	10	386
обед	суп гороховый с гренками	250/10	5,49	5,27	16,32	135	5,81	87/123
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,16	339
	рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	261
	компот из сухофруктов	180	0,36	0,1	24,99	101,7	0,36	394
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	пр
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			20,79	14,7	86,93	564,88	26,29	
уплотненный полдник	суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	101
	ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	441
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			14,77	12,52	64,65	432,13	2,19	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50,64	46,76	232,42	1554	38,51	

ДЕНЬ 2 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическа я ценность(ккал)	витами н с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша жидкая рисовая	210	2,17	3,89	22,51	134	1,03	199
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	бүтерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	3,92	14,55	104	0	1
ИТОГО			8,25	11	52,88	345	2,46	
второй завтрак	кефир 3,2%	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
обед	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,46	73
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0,04	пр
	каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	330
	котлета рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	25,94	1,57	25,08	3,3	10
	компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	пр
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			28,2 9	48,4 8	106,12	757,35	23,47	
уплотненны й полдник	салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42
	сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	молоко сгущенное	25	1,85	0,05	14,28	65,25	0,015	пр
	сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			23,7 7	12,9 8	60,49	453,96	6,745	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			64,6 6	76,2 1	225,49	1631	33,73	

ДЕНЬ 3 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша жидкая овсяная (геркулес)	200/5	4,91	6	28,41	187	0	199
	чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	3,92	14,55	104	0	1
ИТОГО			9,97	12,25	54,27	368	1,19	
второй завтрак	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	60	
обед	суп с клецками	250/20	2,1	3,36	12,14	87,25	5,75	91/128
	голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,3	315
	соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,011	372
	кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46	0,06	401
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	пр
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			20,94	14,58	77,21	525,87	26,121	
уплотненный полдник	зефир	40	0,32	0,04	31,92	130	0	пр
	рыба, запеченная в омлете	120	17,85	8,58	3,89	163	0	орг.дет.питания под ред.И.Я.Коня
	напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			20,3	9,07	64,1	419,33	90	

			6		4			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			52,17	36,1	203,7	1353,2	177,31	

ДЕНЬ 4 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	210	6,21	5,28	32,79	203	0	182
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	3,92	14,55	104	0	1
ИТОГО			11,47	11,61	61,7	398	1,17	
второй завтрак	йогурт 2,5%	150	7,5	3,75	65,25	81	0,9	пр
обед	свекольник	250	4,3	5,22	25,6	157	8,78	орг. дет. питания под ред. И.Я. Коля
	жаркое домашнему	175	18,5	20,67	18,94	337,14	7,72	
	огурец консервированный	50	0,4	0,1	0,85	5	1,75	пр
	компот из сухофруктов	180	0,39	0,1	24,99	101,7	0,36	394
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	пр
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			27,81	26,77	93,4	717,77	18,61	
уплотненный полдник	салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	41
	пудинг из творога (запеченный)	100	15,4	10,76	24,34	255	0,19	249
	соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	369
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр

ИТОГО			23,56	20,33	51,77	483,92	6,92	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			70,34	62,46	272,12	1680,69	27,6	

ДЕНЬ 5 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша жидкая манная	210	3,18	3,89	26,38	153	0	199
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	3,92	14,55	104	0	1
ИТОГО			5,65	7,83	50,92	297	0,03	
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед	суп-лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	102,25	0,5	94
	рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,65	5,37	36,7	209,7	0	332
	котлета, рубленая из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	322
	салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	пр
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			24,76	26,62	108,3	773,22	10,53	
уплотненный полдник	капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,31	90,12	20,59	354

	сосиска отварная	50	5,5	11,9 5	0,2	130	0	291
	булочка «веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0	456
	компот из апельсин	180	0,4	0,09	30,06	124,74	11,61	392
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			13,8 5	19,1 8	78,16	543,19	32,2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			44,6 6	54,0 3	247,1 8	1657,41	52,76	

ДЕНЬ 6 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ)

прием пищи	наименовани е блюда	выход блю да	пищевые вещества			энергетическа я ценность(ккал)	витами н с	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	160	8,86	5,98	44,7	268	0	179
	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33	0	6
	печенье	35	2,8	6,3	23,1	157,5	0	Пр.
ИТОГО			16,8 4	20,5 2	78,1 4	561,5	0,03	
второй завтрак	банан	100	1,5	0,5	21	95	10	386
обед	салат из белокочанно й капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	21
	суп Крестьянский со сметаной	250/1 0	2	5,2	9,3	90	0	орг.дет.лит.под ред. И.Я.Коня
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,16	339
	котлета рыбная	80	11,1	3,9	9,04	116	3,06	272

	любительская							
	компот из сухофруктов	180	0,36	0,1	24,99	101,7	0,36	394
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	пр
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			21,61	17,73	92,16	614,32	41,05	
уплотненный полдник	крекель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	165	0	443
	каша жидкая «геркулес» с маслом сливочным	200/5	4,91	6	28,41	187	0	199
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			15,18	18,13	80,3	526,33	1,24	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			55,13	56,88	271,6	1797,15	52,32	

ДЕНЬ 7 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша вязкая пшеничная	210	5,67	5,28	37,44	220	0	182
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	3,92	14,55	104	0	1
ИТОГО			11,75	12,39	67,81	431	1,43	
второй завтрак	йогурт 2,5%	150	7,5	3,75	65,25	81	0,9	
обед	суп рыбный с консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	9,11	95
	рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	148
	котлета рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	кисель из	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	400

	натурального сока							
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	пр
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			28,17	29,7	90,68	744,42	18,49	
уплотненный полдник	салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42
	вареники ленивые (отварные)	110	14,79	7,42	24,83	225	0	244
	компот из апельсин	180	0,4	0,09	30,06	124,74	11,61	392
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			17,52	7,77	71,52	428,45	14,49	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			64,94	53,61	295,26	1684,87	35,31	

ДЕНЬ 8 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша жидкая манная	200	3,18	3,89	26,38	153	0	199
	чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	0,19	413
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	3,92	14,55	104	0	1
ИТОГО			8,24	10,14	52,24	334	0,19	
второй завтрак	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	3,6	60	
обед	суп картофельный	250/20	6,64	5,18	15,44	135	11,2	89/129

	с мясными фрикадельками							
	макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	5,6	4,5	26,4	168,45	0	335
	гуляш из отварного мяса	100	14,55	16,79	2,89	221	0,92	260
	компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	пр
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			31,15	27,29	86,24	729,22	13,67	
уплотненный полдник	винегрет	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	46
	омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			10,52	17,61	34,9	340,21	96,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50,81	55,24	181	1407,03	170,16	

ДЕНЬ 9 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша вязкая из смеси круп	200/5	6,49	10,8	37,44	288	1,99	188
	кофейный напиток с	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414

	молоком							
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,41	3,92	14,55	104	0	1
ИТОГО			11,75	17,13	66,35	483	3,16	
второй завтрак	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
обед	борщ с капустой и картофелем	250	1,73	4,91	12,21	100	8,04	63
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0,04	пр
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,6	339
	рыба, запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86	1,31	267
	компот из сухофруктов	180	0,39	0,1	24,99	101,7	0,36	394
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	пр
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			18,44	16,08	84,43	557,88	28,35	
уплотненный полдник	салат «зимний»	60	1,8	3,14	5,86	56,55	9,4	26
	тефтели мясные с соусом(2 вариант)	80/80	10,91	12,53	13,79	212	0,61	304/372
	сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	пр
ИТОГО			15,19	15,87	47,49	391,88	13,61	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,73	52,83	204,57	1508,76	45,57	

ДЕНЬ 10 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

)		
завтрак	яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	227
	макароны отварные с маслом сливочным	120/4	4,48	2,2	21,12	134,76	0	335
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	0,025	411
	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33	0	6
	печенье	25	2	4,5	16,5	112,5	0	пр
ИТОГО			9,11	12,78	46,15	345,06	0,025	
второй завтрак	банан	100	1,5	0,5	21	95	10	386
обед	суп гороховый с гренками	200/10	4,39	4,22	1306	108	4,65	87/123
	картофельно е пюре	120	2,45	3,84	16,32	109,8	14,53	339
	рыба тушеная с овощами	60	5,75	2,88	1,65	55,5	1,47	261
	компот из сухофруктов	150	0,2	0,08	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пр
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			16,06	11,53	69,13	445,74	20,95	
уплотненны й полдник	суп молочный пшеничный	150	4,34	4,1	13,92	122,33	0,68	101
	ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	441
	кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	414
	сыр	8	1,86	2,36	0	28,8	0,05	7
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			12	10,1	55,19	373,45	1,7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			38,76	34,91	191,47	1259,3	32,675	

ДЕНЬ 2 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша жидкая рисовая	158	1,63	2,91	16,88	100,5	0,77	199
	какао с молоком	150	3,05	2,66	13,18	89,17	1,19	416
	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,62	3,82	9,73	80,33	0	1
ИТОГО			6,3	9,39	39,79	270	1,96	
второй завтрак	кефир 3,2%	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420
обед	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,8	14,77	73
	сметана 15%	8	0,21	1,2	0,29	13	0,03	пр
	каша рассыпчатая гречневая	120	6,9	4,9	31	195	0	330
	котлета рубленая	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	299
	салат из свеклы с яблоком	40	0,44	2,07	4,7	38,68	3,72	36
	компот из свежих яблок	150	0,11	0,11	17,9	73,2	1,29	390
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пр
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			21,55	19,63	87,36	612,62	19,9	
уплотненный полдник	салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	1,92	42
	сырники из творога	50	9,34	6,33	5,7	117	0,12	245
	молоко сгущенное	20	1,48	0,04	11,42	52,2	0,012	пр
	сок	150	0,75	0	15,15	63,3	3	418
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			12,07	6,41	36,91	253,42	5,052	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42,82	37,92	168,06	1186	27,61	

ДЕНЬ 3 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша жидкая овсяная (геркулес)	150/5	3,79	5,48	13,03	141	0	199
	чай с молоком	150	2,2	1,94	9,42	64,16	0,99	413
	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,62	3,82	9,73	80,33	0	1
ИТОГО			7,61	11,24	32,18	285,49	0,99	
второй завтрак	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	60	
обед	суп с клецками	200/20	1,68	2,68	9,71	69,8	4,6	91/128
	голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,19	164,25	15,22	315
	соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,005	372
	кисель из повидла	150	0,06	0	19,69	67,05	0,05	401
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пр
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			15,71	10,72	62,74	399,91	19,875	
уплотненный полдник	зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	0	пр
	рыба, запеченная в омлете	80	11,9	5,72	2,59	108,66	0	орг. дет. питания под ред. И.Я.Коня
	напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	417
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			13,76	6,1	41,35	274,98	75	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			37,98	28,26	144,4	1000,4	155,86	

ДЕНЬ 4 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	158	4,43	3,77	23,42	145	0	182
	кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	414
	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,62	3,82	9,73	80,33	0	1
ИТОГО			8,43	9,59	45,11	301,16	0,98	
второй завтрак	йогурт 2,5%	100	5	2,5	43,5	54	0,6	пр
обед	свекольник	200	3,44	4,17	20,48	125,6	7,02	орг.дет.питания под ред.И.Я.Коня
	жаркое домашнему	150	15,85	17,71	16,23	288,97	0,61	259
	компот из сухофруктов	150	0,3	0,08	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пр
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			22,76	22,47	74,81	587,01	7,93	
уплотненный полдник	салат из моркови с яблоками	40	0,35	2,08	3,14	32,76	2,78	41
	пудинг из творога (запеченный)	50	7,7	5,38	12,17	127,5	0,1	249
	соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	2	15,22	0,05	369
	молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	95	2,05	419
	хлеб	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр

	пшеничный							
ИТОГО			14,09	12,35	32,11	305,97	4,98	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50,28	46,91	195,53	1248,14	14,49	

ДЕНЬ 5 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша жидкая манная	158	2,27	2,77	18,84	109,28	0	199
	чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,3	0,025	411
	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,62	3,82	9,73	80,33	0	1
ИТОГО			3,94	6,606	36,89	222,91	0,025	
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед	суп-лапша домашняя	200	1,76	4,05	9,53	81,8	0,4	94
	рис отварной с маслом сливочным	120/5	2,95	4,32	29,6	169,11	0	332
	котлета, рубленая из птицы	60	9,69	8,89	10,1	159	0,55	322
	салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	34
	сок	150	0,75	0	15,15	63,3	3	418
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пр
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			18,89	20,2	84,99	598,46	7,75	
уплотненный полдник	капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,42	75,1	17,15	354
	рыба отварная	50	8,78	0,34	0,39	40	0,36	256
	булочка «веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0	456
	компот из апельсин	150	0,33	0,075	25,05	103,95	9,68	392

	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			16,26	6,855	69,04	405,54	27,19	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			39,49	34,061	200,72	1270,91	44,97	

ДЕНЬ 6 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	120	6,64	4,48	33,52	101	0	179
	яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	227
	чай с сахаром	150	0,05	0,16	8,32	33,3	0,025	411
	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33	0	6
	печенье	25	2	4,5	16,5	112,5	0	Пр.
ИТОГО			11,27	15,06	58,55	311,3	0,025	
второй завтрак	банан	100	1,5	0,5	21	95	10	386
обед	салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	суп Крестьянский со сметаной	200/8	1,6	4,19	7,44	72	0	орг.дет.пит.под ред. И.Я.Коня
	картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,32	109,8	14,53	339
	котлета рыбная любительская	60	8,32	2,92	6,78	87	2,3	272
	компот из сухофруктов	150	0,3	0,08	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пр
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр

ИТОГО			16,4	13,5	72,24	476,2	30,11	
уплотненный полдник	крекель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	165	0	443
	каша жидкая «геркулес» с маслом сливочным	150/5	3,5	4,28	20,29	133,57	0	199
	кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	414
	сыр	8	1,19	0,15	7,25	35,49	0	7
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			12,4	15,3	67,37	458,69	1,03	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,6	44,4	219,1	1341,19	41,17	
			4	6	6			

ДЕНЬ 7 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша вязкая пшеничная	158	4,05	3,77	27,63	162,38	0	182
	какао с молоком	150	3,05	2,66	13,18	89,17	1,19	416
	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,62	3,82	9,73	80,33	0	1
ИТОГО			8,72	10,2	50,54	331,88	1,19	
второй завтрак	йогурт 2,5%	100	5	2,5	43,5	54	0,6	пр
обед	суп рыбный с консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,29	95
	рагу из овощей	105	1,85	8,77	10,52	128,51	6,4	148
	котлета рубленая	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	299
	кисель из натурального сока	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,83	400
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пр
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			21,6	22,9	71,32	579,95	14,61	
			6	7				

уплотненный полдник	салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	1,92	42
	вареники ленивые (отварные)	55	7,4	3,7	12,41	112,5	0,01	244
	компот из апельсин	150	0,33	0,075	25,05	103,95	9,67	392
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			9,42	3,965	49,35	272,86	11,6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			44,8	39,69	214,71	1238,69	28	

ДЕНЬ 8 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша жидкая манная	150	2,27	2,77	18,84	109,28	0	199
	чай с молоком	150	2,2	1,94	9,42	64,16	0,99	413
	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,62	3,82	9,73	80,33	0	1
ИТОГО			6,09	8,53	37,99	253,77	0,99	
второй завтрак	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	3,6	60	
обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,31	4,14	12,35	108	8,96	89/129
	макаронные изделия с маслом сливочным	120/4	4,48	4,2	21,12	134,76	0	335
	гуляш из	60	8,73	10,0	1,73	132,6	0,55	260

	отварного мяса			7				
	компот из свежих яблок	150	0,11	0,11	17,9	73,2	1,29	390
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пр
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			21,8	19,03	70,37	536,25	10,8	
уплотненный полдник	винегрет	40	0,54	2,46	3,37	37,92	4,1	46
	омлет	65	5,64	10,09	1,13	117,75	0,11	229
	напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	417
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			7,88	12,91	27,3	256,99	79,21	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			36,67	40,67	144	1050,61	151	

ДЕНЬ 9 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	каша вязкая из смеси круп	150/4	3,28	7,9	27,39	110,73	1,46	188
	кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	414
	бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,62	3,82	9,73	80,33	0	1
ИТОГО			7,28	13,72	49,08	266,89	2,44	
второй завтрак	ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,66	0,3	420

обед	борщ с капустой и картофелем	200	1,38	3,92	9,77	80	6,43	63
	сметана 15%	8	0,21	1,2	0,29	13	0,03	пр
	картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,32	109,8	14,53	339
	рыба, запеченная с морковью	60	6,58	3,07	2,59	64,5	0,98	267
	компот из сухофруктов	150	0,3	0,08	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пр
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			14,09	12,62	67,07	439,74	22,27	
уплотненный полдник	салат «зимний»	40	1,2	2,09	3,91	37,7	6,26	26
	тефтели мясные с соусом(2 вариант)	60/60	8,18	9,4	10,34	159	0,46	304/372
	сок	150	0,75	0	15,15	63,3	3	418
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			11,32	11,64	36,65	295,49	9,72	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			35,59	40,48	157	1052,78	34,73	

ДЕНЬ 10 (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность(ккал)	витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,9	0,68	100
	чай с лимоном	150	0,09	0,01	8,5	34,16	2,36	412
	бутерброд с маслом	20/5	1,62	3,82	9,73	80,33	0	1

	сливочным							
ИТОГО			6,02	7,73	32,35	223,39	3,04	
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед	рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,62	82
	сметана 15%	8	0,21	1,2	0,29	13	0,03	пр
	плов из птицы	60/100	16,96	5,88	27,19	229,33	0,77	321
	салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,58	2,44	2,67	34,96	3,4	37
	кисель плодовая годный	150	0,42	0,04	8,87	92,5	0,83	399
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	пр
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			23,02	14,16	69,56	554,08	5,65	
уплотненный полдник	запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,14	11,88	128,5	0,35	252
	повидло	20	0,08	0	13	50	0,5	пр
	молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	2,05	419
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,49	0	пр
ИТОГО			11,66	9,35	39,68	298,99	2,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,1	31,64	151,39	1120,46	21,49	